

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Н.Т.Станский

Витебский государственный университет им. П.М.Машерова

В процессе старения потребность организма в движении не уменьшается, а, наоборот, возрастает. В то же время пониженный уровень функциональных возможностей организма требует всестороннего учета физической подготовленности, здоровья, эмоционального состояния при определении величины физических нагрузок, особенно максимальных.

Научными исследованиями и практическими наблюдениями установлено[1,3], что для людей старшего и пожилого возраста требуется применение специальных методов в занятиях физической культурой. Наиболее рациональными формами направленного воздействия физических упражнений на организм пожилых людей являются:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика. Время, затрачиваемое на гимнастику и водные процедуры – 15-20 мин. Во время сна расход энергии сведен до минимума, она уходит только на поддержание жизненных функций организма (основной обмен). Как только человек начинает двигаться, обменные процессы активизируются, возрастает потребность в энергии. Утренние физические упражнения состоят из 3 частей: подготовительной, основной, заключительной. В подготовительную часть входит ходьба с упражнениями на дыхание, короткая пробежка (2-3 мин.). Основная часть включает движения рук, ног, повороты туловища, наклоны вперед, назад, в стороны, прыжки, произвольные движения (10-15 мин.). В заключительной части гимнастики – замедленная ходьба с элементами регуляции дыхания (2-5 мин.). Во время утренней гимнастики вовлекаются в работу все мышечные группы и суставы, упражнения подбираются несложные и легко усвояемые.

2. Оздоровительная ходьба. Это самый простой и естественный вид физических упражнений. Длительные пешие переходы по пересеченной местности создают условия для значительных мышечных нагрузок. Существенной отличительной чертой ходьбы является то, что ею можно заниматься в любое время года. Интенсивность нагрузки легко дозируется изменением скорости движения. Ходьбой могут заниматься люди всех возрастов. Рекомендуемый регламент ходьбы для пожилых людей (по Р.Е.Мотылянской) [2]: в первую неделю ежедневно в привычном темпе проходить дистанцию в 100м; желательно подсчитать число шагов и время прохождения отрезка пути, окончания, вести учет ходьбы в течение дня. Если после ходьбы пульс восстанавливается через 5 мин., т.е. становится таким же, как и до ходьбы, то при устойчивом пульсе и хорошем самочувствии дистанцию можно увеличить до 300-500м по ровной местности, в том же умеренном темпе, в течение 2 недель. После 2 недель тренировок при быстром восстановлении пульса и хорошем самочувствии разрешается переходить на ходьбу в темпе 60-70 шагов в минуту (расстояние то же, время тренировки - 3 недели). При устойчивом пульсе и самочувствии еженедельно расстояние для ходьбы увеличивается на 250-400м и доводится до 2000м

за одно занятие. Далее, в течение месяца необходимо проходить такое же расстояние (2000м) в темпе 75-80 шагов в минуту, в следующем месяце темп увеличивается до 85-90 шагов в минуту.

3.Оздоровительный бег. Бег, как и ходьба, является наиболее естественным видом физических упражнений, предъявляющим ко всем системам организма, и прежде всего к сердечно-сосудистой и дыхательной, большие требования, так как они в первую очередь обеспечивают двигательную деятельность мышц. Для начинающих программа первого года предусматривает четыре этапа разной продолжительности, в зависимости от возраста (по Р.Е.Мотылянской) [5]: I - оздоровительная ходьба; II– смешанный бег и ходьба; III и IV- бег с увеличением дистанции и с повышением темпа. Люди пожилого возраста (старше 60 лет), имеющие те или иные возрастные изменения организма, могут начинать медленный бег после 6-8 месяцев занятий оздоровительной ходьбой при хорошей адаптации организма к нагрузкам. Для людей старшего возраста занятия проводятся не более 3-х раз, в остальные дни рекомендуется утренняя зарядка и прогулки. Перед занятиями ходьбой и бегом следует проводить разминку 5-10 мин., включающую физические упражнения, воздействующие на дыхание, мышцы, связки, суставы. После оздоровительной ходьбы и бега в течении 5 мин. рекомендуется делать упражнения, регулирующие ритм дыхания и упражнения на расслабление мышц.

Медицинскими противопоказаниями для занятий бегом являются: гипертоническая болезнь II и III стадии при склонности к гипертоническим кризам; инфаркт миокарда, ишемическая болезнь сердца; бронхиальная астма с частыми приступами удушья; туберкулез легких (открытая форма); врожденные и приобретенные пороки сердца с признаками сердечной недостаточности; желчно-каменная и почечно-каменная болезни; глаукома и прогрессирующая близорукость от 6 диоптрий и выше; остеохондрозы и спондилезы позвоночника с корешковым болевым синдромом; все заболевания в остром периоде (грипп, ангина, ОРЗ и др.) до полного выздоровления.

Кроме рассмотренных наиболее доступных форм занятий физическими упражнениями пожилым людям при нормальном самочувствии и хорошей физической подготовленности необходимо использовать оздоровительное плавание, терренкур и «дорожки здоровья», ходьбу на лыжах, катание на коньках, греблю, спортивные игры, езду на велосипеде, туристские походы.

Литература

- 1.Готовцев, П.И. Долголетие и физическая культура / П.И. Готовцев. – М. : ФИС, 1985. – 96 с.
- 2.Розенберг, М. За 60, а все в порядке / М. Розенберг. – М. : ФИС, 1981. – 126 с.
- 3.Устинов, О.А. Физическая культура в зрелом возрасте / О.А Устинов. – Омск : ОГИФК, 1987. – 59 с.